

Использование здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку

«Здоровье – это одно из естественных прав человека независимое от расы, пола, а также экономической и политической ситуации», - такое определение здоровью даёт всемирная организация здравоохранения.

В современном образовании система укрепления и сохранения здоровья обучающихся находится не на самом высоком уровне развития. Особенно остро эта проблема проявляется в обучении иностранному языку в техникуме, это связано со спецификой занятий иностранного языка. Стоит также отметить, что без прочного сохранения приобретенных знаний, без умения воспроизвести в необходимый момент, ранее пройденный материал, изучение нового материала всегда будет сопряжено с большими трудностями и не дает надлежащего эффекта. Таким образом, очень актуальной становится проблема внедрения и использования на занятиях здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку.

В разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку занимались Н.К. Смирнов, Б.Ф. Базарный, Л.Ф. Тихомирова, В.Н. Зайцев и другие ученые.

Существует противоречие между большим количеством теоретических разработок по проблеме и внедрением их в практику обучения иностранному языку, что и определило проблему: как рационально использовать здоровьесберегающие технологии на занятиях иностранного языка и тему данной статьи: «Использование здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку».

Целью представленной статьи является определение эффективности использования на занятиях здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку.

Задачами статьи являются:

- анализ педагогической, психологической и методической литературы по данной проблеме;
- рассмотрение характеристики здоровьесберегающих технологий на занятиях иностранного языка в техникуме;
- изучение принципов здоровьесберегающих технологий;
- определение роли здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку.

Объектом является организация процесса обучения иностранного языка в техникуме на основе здоровьесберегающих технологий.

Предметом в данной статье является содержательный компонент здоровьесберегающих технологий, а именно средства и приёмы реализации в обучении иностранному языку.

Основными источниками послужили имеющаяся методическая литература и научные статьи. Привлекались также и работы методистов, которые предлагают отличный от традиционного подход к проблеме внедрения здоровьесберегающих технологий на занятиях иностранного языка

Современное общество ориентируется на здоровую личность, способную к нетрадиционному решению проблемных ситуаций, умеющую гибко менять стратегию и тактику своего поведения с учетом возникающих изменений, способную прогнозировать последствия своих действий и нести за них ответственность.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, позволяющие педагогу добиться наибольшей эффективности обучения с наименьшим причинением вреда их психическому и физическому здоровью. Для решения поставленных задач рассматриваются цели, принципы здоровьесберегающего обучения, ориентированного на самореализацию студента.

«Здоровьесберегающие технологии» в процессе обучения

Обучение — самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на обучающихся (более 70% времени обучающиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). Время совпадает с периодом роста и развития обучаемых, когда организм наиболее чувствителен к воздействию окружающей среды. Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения подростков у многих состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития.

В настоящее время особое внимание уделяется «здоровьесберегающим технологиям», которые описывают систему работы обучающегося как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривают систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы студента. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» представляют совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов и объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучаемых.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения студентов, без ущерба для

здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье обучающихся и педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить студентам в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательных организациях, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного и профессионального характера, но и здорового образа жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Педагогические ошибки или неправильно выбранные педагогические технологии отрицательно отражаются на подростковой психике в виде невротических нарушений, в результате чего наблюдается низкий уровень познавательной активности и мотивации учебной деятельности, высокий уровень тревожности, неустойчивость эмоциональной сферы и несформированность навыков общения, что негативно отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Среди многочисленных факторов риска, негативно воздействующих на здоровье обучающихся, следует отметить перегруженность основной образовательной программы, несоответствие предъявляемых нагрузок индивидуальным возможностям обучающихся и отсутствием индивидуального подхода, иногда авторитарный стиль преподавания, недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий, а также низкий уровень культуры здоровья студентов и их неграмотность в вопросах здоровья.

У каждого предмета своя специфика. Курс иностранного языка имеет практическую направленность. С первых занятий студенты учатся общаться не на родном языке на повседневные и профессиональные темы. При этом они должны усвоить большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки.

Необходимо отметить, что использование какой-то одной технологии на занятиях, затруднительно. Однако сочетание традиционной формы занятий с нетрадиционными вносит разнообразие в процесс изучения иностранного языка.

Правильный выбор традиционных и нетрадиционных форм организации занятий иностранного языка, профилактические методики, чередование режимов и видов работы согласно гигиеническим критериям организации занятия, демократический стиль педагогического общения, используемые в системе, и являются условиями для сохранения и улучшения здоровья в обучении иностранному языку.

Уровень и качество обученности, рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся показывают, что происходит положительная динамика в процессе обучения, эмоциональное состояние характеризуется как стабильно комфортное и уверенное, а это является подтверждением того, что здоровье обучаемого напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Обучающийся, находящийся в спокойном и уравновешенном состоянии легче переносит неудачи.

Образовательная технология должна соответствовать определенным методическим требованиям: концептуальность, системность, эффективность, гибкость, динамичность и воспроизводимость.

Принципы здоровьесберегающего обучения в изучении иностранного языка

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

1. Самый главный принцип здоровьесберегающих технологий – «*Не навреди!*» (Non nocere!). Важно дать обучающемуся максимальный объем знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного обучающегося, в каждом конкретном условиях.

2. *Принцип деятельности:* заключается в формировании личности студента и продвижении его не тогда, когда он воспринимает готовые знания, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.

3. *Принцип минимакса:* заключается в том, что преподаватель предлагает каждому обучающемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда слабый студент ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Индивидуальный подход на занятиях иностранного языка применим при опросе домашнего задания и контрольной проверке знаний. При выполнении контрольных заданий обучающимся предлагаются разноуровневые карточки: на «5», «4», «3». Обучающийся сам для себя определяет количество заданий.

4. *Принцип психологической комфортности:* заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создание на занятии атмосферы, расковывающей личность, так как никакие успехи в образовательной организации не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности студента». Для снятия психологической и эмоциональной усталости обучающихся в процессе обучения можно эффективно использовать тихую музыку на занятии.

Данная ствтья имеет аналико-обобщающий характер, и рассмотренные виды деятельности могут быть использованы преподавателями иностранных

языков в работе образовательных организаций. В этом заключается практическая значимость данной статьи. Теоретическая же значимость статьи состоит в том, что в ней теоретически рассмотрены здоровьесберегающие технологии, их сущность, составляющие их приемы и средства, а также их реализация на занятиях иностранного языка.